

Vertaistukea juuri Sinulle!



Vain saman kokenut tietää, miltä se tuntuu.

Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminta tarjoaa vertaistukea sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Vertaistuki on rinnalla kulkemista, kokemusten vaihtamista sekä ymmärryksen jakamista toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vertaistukihenkilö toimii kuuntelijana, kokemusten jakajana, tiedon välittäjänä ja rohkaisijana. Hänellä on omakohtainen kokemus valtimotautiin sairastumisesta ja hän on halukas tukemaan toisia henkilöitä, jotka ovat kohdanneet samantapaisen sairauden tai elämäntilanteen. Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat vaitiolovelvollisia.



Vertaistukea on saatavilla puhelimitse, tapaamisissa, ryhmissä ja verkossa. Lue lisää tästä esitteestä.

Koulutetut vertaistukihenkilöt Etelä-Karjalassa

Koulutettujen vertaistukihenkilöiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti.
Ota rohkeasti yhteyttä.

Imatra

Riitta Lihavainen (pallolaajennus), puh. 040 516 5085

Irma Vitander (diabetes), puh. 040 565 8771

Salme Karvali (diabetes), puh. 040 506 7588

Lappeenranta

Arto Aho (rytmihäiriöt), puh. 040 545 2447

Risto Ahvonen (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 763 2832

Leena Karvonen (eteisvärinä, rytmihäiriöt, ablaatio, ohitusleikkaus), puh. 040 747 1702

Hannu Kyyrö (tahdistin, ohitusleikkaus, diabetes), puh. 050 570 4670

Ritva Monto (sepelvaltimotauti, pallolaajennus), puh. 050 590 4704

Anita Nieminen (eteisvärinä, ablaatio, tahdistin), puh. 045 120 8548

Arja Räsänen (T1 diabetes, ohitusleikkaus, pallolaajennus), puh. 040 835 7871

Heli Tammilehto (ohitusleikkaus), puh. 050 413 5558

Pirkko Vainikka (rytmihäiriöt, T2 diabetes), puh. 050 67 014

Tarja Lindh (dilatoiva kardiomyopatia, sydämen vajaatoiminta), puh. 040 354 8520

Anita Hietanen (sydänsairastuneen läheinen), puh. 0500 678 216

Jouko Hietanen (sepelvaltimotauti, ohitusleikkaus, rytmihäiriöt, diabetes), puh. 0500 678 217

Luumäki

Maj-Britt Puranen (tahdistin), puh. 050 544 7761

Ruokolahti

Sirpa Immonen (läheinen), puh. 050 492 4435

Simpele

Heli Vilkkö (sepelvaltimotauti, useita pallolaajennuksia), puh. 050 588 5320

Markku Puolakka (diabetes), puh. 050 432 9861

Maritta Toiviainen (diabetes, metabolinen oireyhtymä), puh. 040 532 1780

Taipalsaari

Heikki Räsänen (sepelvaltimotauti, tahdistin, rytmihäiriöt, ablaatio), puh. 050 555 5953





Lisää vertaistukihenkilöitä löydät **Sydänliiton vertaistukihenkilöhausta:**
www.sydan.fi/apua-ja-tukea/vertaistuki

Sydänliitolla on vertaistuen Facebook-ryhmiä.
<https://sydan.fi/artikkeli/facebook-vertaistukiryhmat/>

Diabetesliitolla on neuvontapuhelin (www.diabetes.fi/yhteiso/tukea_diabetekseen)
Neuvontapuhelin auttaa,

kun jokin diabeteksen hoitoon liittyvä kysymys askarruttaa sinua,
saat tukea ja neuvoja **Kysy diabeteksestä -neuvontapuhelimesta.**

Puhelinnumero on **0600 9 4454** (ma-pe) klo 8.30-11.30.

Puhelun hinta on 0,95 e / min + pvm (v.2023)

Neuvontapuhelimesta Diabetesliiton diabeteshoitaja vastaa diabeteksen hoitoa koskeviin kysymyksiin. Palvelu on tarkoitettu diabeetikoille sekä diabeetikoiden omaisille ja hoitohenkilökunnalle.

Aivoliiton AVH-vertaistukihenkilöistä saa tietoa lähettämällä sähköpostia
vertaistuki@aivoliitto.fi

Lue lisää **Etelä-Karjalan Sydäntuki-toiminnan esitteestä** tai verkkosivuilta:
<https://sydan.fi/etelakarjala/sydantuki-toiminta/>

Lisätietoja tapahtumista ja kerhoista **tapahtumakalenterissa:**
<https://sydan.fi/etelakarjala/toimintaa/tapahtumakalenteri>

Etelä-Karjalan Sydänalue ry

Valtakatu 64
53100 Lappeenranta
puh. 044 311 1554
etelakarjala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala
www.facebook.com/etelakarjalansydan

toiminnanjohtaja
Heli Heimala puh. 044 311 1553
heli.heimala@sydan.fi

vertaistoiminta
Salla Mielonen-Pakkanen puh. 044 311 1552
salla.mielonen-pakkanen@sydan.fi

Paikalliset Sydänjaostot ja -yhdistykset

Imatran Sydänjaosto

Erja Kaartinen puh. 0400 757 721
imatra@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Lemin Sydänjaosto

Anja Muukka puh. 040 040 6623
Marja Napari puh. 050 539 5691
lemi@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Luumäen Sydänjaosto

Anita Laapas puh. 050 494 6284
Satu Kuningas puh. 050 381 1786
luumaki@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Parikkalan Sydänjaosto

Eino Uimonen puh. 050 441 7199
parikkala@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Savitaipaleen Sydänjaosto

Airi Nikkilä puh. 050 357 8240
Irma Vainikka puh. 040 840 8655
savitaipale@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Taipalsaaren Sydänjaosto

Aure Niiva puh. 050 403 0351
taipalsaari@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa



Ylämaan Sydänjaosto

Eila Peräkylä puh. 050 533 3917
ylamaa@sydan.fi
www.sydan.fi/etelakarjala/toimintaa

Joutsenon Sydänyhdistys ry

pj. Risto Ahvonen puh. 040 763 2832
siht. Ritva Monto puh. 050 590 4704
joutseno@sydan.fi
www.sydan.fi/joutseno

Lappeenrannan Sydänyhdistys ry

pj. Riitta Partanen puh. 045 806 1866
siht. Rauni Pötry puh. 0400 870 132
lappeenranta@sydan.fi
www.sydan.fi/lappeenranta

Rautjärven-Simpeleen Sydänyhdistys ry

pj. Tuula Kurkela puh. 040 513 8933
rautjarvi-simpele@sydan.fi
www.sydan.fi/rautjarvi-simpele

Ruokolahden Sydänyhdistys ry

pj. Vilho Peltola puh. 050 364 9390
siht. Irja Peltola puh. 044 316 0246
ruokolahti@sydan.fi
www.sydan.fi/ruokolahti

Paikalliset Diabetesyhdistykset

Imatran Seudun Diabetesyhdistys ry

www.diabetesimatra.com
pj. Tuula Uimonen puh. 045 232 1565
tuulauimonen000@gmail.com



Lappeenrannan Seudun Diabetesyhdistys ry

www.lappeenrannandiabetes.com
pj. Markku Vuorenmaa puh. 044 241 9174
siht. Tarja Lindh puh. 040 354 8520
lappeenrannandiabetes@gmail.com